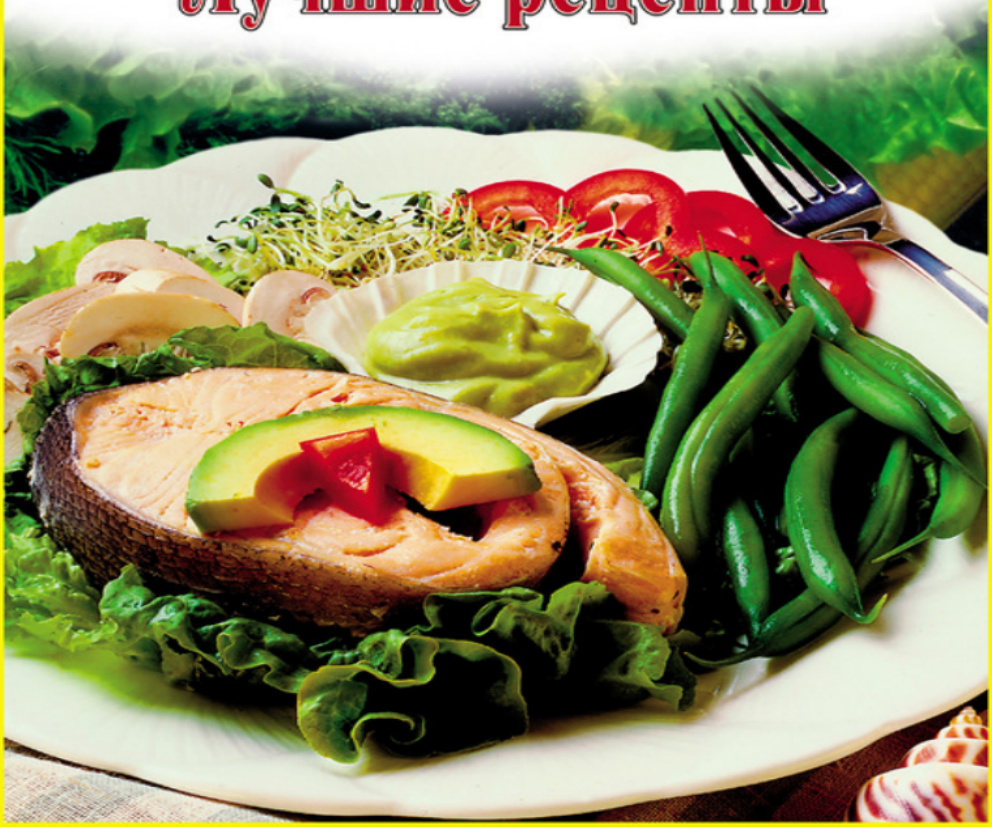
АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто

Самые вкусные низкокалорийные блюда

Лучшие рецепты



SHOUT
SHARE
IT

- Самые вкусные низкокалорийные блюда. Лучшие рецепты
- Питание и калории
- Закуски
- Грибная икра
- Горячая закуска из капусты с ветчиной
- Закуска салатная
- Закуска из жареного сыра
- Закуска из сосисок
- Заливное из рыбы со спаржей
- Запеканка из яиц с ветчиной
- Креветки с чесноком
- Омлет с морепродуктами
- Закуска творожная
- Фаршированные огурцы
- Фаршированные помидоры
- Яйца, фаршированные рыбным паштетом
- Яйца, фаршированные сыром
- Яйца в горчичном соусе
- Фруктовый десерт со сгущенным молоком
- Салаты
- Салат с огурцами
- Салат из яблок с йогуртом
- Салат из листьев зеленого салата с медом
- Винегрет рыбный
- Винегрет овощной
- Овощной салат с креветками
- Салат овощной
- Салат «Витаминный»
- Салат овощной с яблоками
- Салат диетический
- Салат из капусты и яблок
- Салат фруктово-овощной
- Салат из дыни с вином
- Салат из кальмаров
- Картофельный салат с копченой рыбой
- Салат из креветок с авокадо
- Салат из морской капусты
- Салат из огурцов
- Салат из помидоров с яйцами
- Салат из цветной капусты с бананом
- Первые блюда
- Борщ с чесноком по-домашнему
- Борщ грибной с черносливом

- Борщ с фасолью и рыбой
- Борщ холодный
- Ботвинья
- Грибной суп с фрикадельками
- Овощной суп с цуккини
- Окрошка с йогуртом
- Окрошка с мясом
- Суп-пюре из спаржи с креветками
- Суп на кефире по-литовски
- Щи из свежей капусты
- Рыбные блюда
- Кальмар жареный
- Камбала запеченная
- Карп в пиве
- Шашлык из осетрины
- Рыба отварная
- Рыба, тушенная с овощами
- Рыба жареная
- Рыбное филе в томатном соусе
- Рыбное филе жареное
- Рыбные котлеты
- Селедочный паштет
- Судак с овощами
- Мясные блюда
- Бефстроганов в йогурте
- Говядина, запеченная с сыром
- Котлеты натуральные
- Котлеты по-домашнему
- Отбивные в сухарях
- Крокеты из говядины
- Телятина с вином
- Телятина, тушенная в сметанном соусе
- Ветчина фаршированная заливная
- Ветчина с грибным омлетом
- Свинина отварная под соусом
- Свинина, тушенная с яблоками
- Отбивные по-грузински
- Рулет из баранины
- Куриные грудки с фруктами
- Куриные грудки
- Курица тушеная
- Печень жареная с луком
- Цыпленок, тушенный в соусе
- Кролик отварной под соусом

- Блюда из овощей и грибов
- Баклажаны с орехами
- Баклажаны, тушенные с мясом
- Баклажаны, фаршированные мясом
- Брюссельская капуста по-китайски
- Брюссельская капуста, фаршированная шпротами
- Грибы запеченные
- Гороховое пюре
- Зеленая фасоль в ветчине
- Зеленая фасоль с луком
- Капуста цветная с маслом
- Картофельное пюре с зеленым горошком
- Морковь, тушенная с вином
- Морковь, тушенная с грибами
- Морковь, тушенная с рисом и черносливом
- Овощи, запеченные в гриле
- Овощное рагу с грибами
- Блюда из круп и муки
- Блины дрожжевые
- Каша манная «Фруктис»
- Каша пшенная с творогом
- Пельмени с бараниной
- Пирог с сельдереем
- Рис, запеченный с овощами и сыром
- Спагетти с чесноком
- Лазанья запеченная
- Десерты
- Овсяное печенье
- Персики в вине
- Суфле клубничное
- Фруктовый шербет
- Шарлотка абрикосовая
- Шарлотка яблочная
- Чернослив, фаршированный творогом
- Фруктовый десерт со сгущенным молоком

Самые вкусные низкокалорийные блюда. Лучшие рецепты
Составитель Костина Дарья

Питание и калории

В настоящее время все большее количество людей задумывается над проблемами рационального питания. Фактически каждый второй из нас, приобретая в магазине тот или иной продукт, не всегда задумывается о его калорийности или полезности для организма.

Здесь предложены разнообразные рецепты низкокалорийных блюд, которые можно использовать не только для повседневного стола, но и во время праздников, поскольку при такой системе питания нет необходимости отказываться от вкусной пищи – достаточно не переедать и использовать продукты, содержащие относительно небольшое количество калорий.

Правильное питание – не просто хорошая фигура. Здоровая пища поможет избежать целого букета самых распространенных заболеваний XXI века: сердечно-сосудистых нарушений, гипертонии, диабета.

Усвоив принципы здорового питания, вы не только зарядите свой организм энергией, избавитесь от лишних килограммов, но и убедитесь в том, что красота и здоровье неотделимы.

- Всегда начинайте день с завтрака, в этот прием пищи вы должны съесть почти 50 % дневных калорий. Кстати, это отличный способ активизировать метаболизм.
- Ешьте чаще, но маленькими порциями.
- Отдавайте предпочтение пище, богатой сложными углеводами, например, кашам и хлебу из цельного зерна.
- Пейте не менее 8 стаканов воды в день.
- Старайтесь, чтобы пища была разнообразной.
- Старайтесь не есть за 3 часа до сна.

Для определения калорийности питания детей, подростков и пожилых людей советуем воспользоваться приведенной ниже таблицей:

Суточная потребность детей, подростков и пожилых людей в энергии

Возраст	Энергетическая ценность, ккал	Возраст	Энергетическая ценность, ккал	Возраст	Энергетическая ценность, ккал
Дети		Подростки		Пожилые люди	
1–3 года	1540	11–13 лет (мальчики)	2700	Мужчины от 60 до 74 лет	2300
4–6 лет	1970	11–13 лет (девочки)	2450	Мужчины после 75 лет	2000
7–10 лет	2300	14–17 лет (юноши)	2900	Женщины от 60 до 74 лет	2100
		14–17 лет (девушки)	2600	Женщины после 75 лет	1900

Для удобства пользования приведенными в этом издании рецептами в каждом из них указывается примерное количество килокалорий в расчете на одну порцию.

Закуски

Грибная икра

● ***На 4 порции:*** *600 г свежих или 100 г сушеных грибов (белых, подберезовиков или подосиновиков), 1 ст. ложка растительного масла, 2 луковицы, соль по вкусу.*

Грибы вымыть, почистить, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, после чего мелко нарезать или измельчить с помощью кухонного комбайна (не мясорубки!). Очищенный лук измельчить и, помешивая, обжарить в растительном масле до золотистого оттенка, после чего перемешать с грибами, выложить в салатник и подать на стол в горячем или холодном виде.

Калорийность одной порции – 52–64 ккал.

Горячая закуска из капусты с ветчиной

● ***На 5 порций:*** *400 г брюссельской капусты, 200 г цветной капусты, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 5 ст. ложек легкого майонеза, 1 луковица, 100 г ветчины, 2 ст. ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

Промытую брюссельскую и цветную капусту разделить на кочешки, опустить в кипящую подсоленную воду и сварить до мягкости, после чего вынуть шумовкой и очень мелко нарезать. Очищенный лук измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжарить до мягкости. Ветчину очень мелко нарезать, соединить с капустой, зеленым горошком и луком, тщательно перемешать, добавить сахар, соль, майонез и снова перемешать. Полученную массу разложить ложкой в кокотницы, поместить их в хорошо нагретую духовку и запекать в течение 15–20 минут. Готовую закуску подавать, украсив ломтиками фруктов.

Калорийность одной порции (150 г) – 160 ккал.

Закуска салатная

● ***На 4 порции:*** *1 городская булочка, 1 пучок листьев салата, 50 г консервированного филе анчоусов, 2 ст. ложки легкого майонеза, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 зубок чеснока, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Приготовить соус: майонез перемешать со сметаной, 1 ст. ложкой тертого сыра, зеленью петрушки, 3 ст. ложками холодной воды и тертым чесноком, посолить и поперчить.

Булочку порезать на небольшие кусочки, выложить на противень, поместить в разогретую духовку или в гриль и, переворачивая, запекать в течение 4–5 минут до золотистого цвета.

Филе анчоусов разрезать вдоль. Листья салата ополоснуть, порезать соломкой и разложить на 4 тарелки. Сверху положить кусочки рыбы и подрумяненной булочки, посыпать закуску оставшимся тертым сыром и выложить сверху ложкой соус.

Калорийность одной порции – 132 ккал.

Закуска из жареного сыра

● ***На 4 порции:*** *1 кружок сулугуни, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 ст. ложки муки, 1 пучок петрушки.*

Кружок сулугуни разрезать пополам, затем каждый полукруг разрезать вдоль на 2 части, чтобы получилось четыре плоских полукруга. Затем обвалять сыр в муке, выложить на сковороду с разогретым маслом, посыпать сверху мукой, накрыть тарелкой и жарить 3–5 минут. Потом сулугуни перевернуть, снова посыпать мукой и жарить, не накрывая, еще 3–4 минуты. Готовый сыр порезать на клиновидные ломтики, выложить на тарелки, украсить зеленью петрушки и подать на стол в теплом виде.

Калорийность одной порции (100 г) – 220 ккал.

Закуска из сосисок

● ***На 4 порции:*** *8 маленьких сосисок, 8 лавровых листов, 80 г копченого бекона.*

Сосиски очистить от пленки, обернуть каждую лавровым листом, завернуть в ломтик бекона и закрепить зубочисткой. Подготовленные сосиски уложить на противень и запекать в предварительно нагретой духовке или в гриле в течение 10–15 минут до золотистого цвета.

Калорийность одной порции (2 сосиски) – 180 ккал.

Заливное из рыбы со спаржей

● ***На 4 порции:*** *200 г филе красного окуня, 250 г спаржи, 4 ст. ложки гороха, 1 стакан воды, 2 ст. ложки овощного бульона, 1½ ст. ложки лимонного сока, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ч. ложка агар-агара, смесь специй для рыбы на кончике ножа, молотый белый перец по вкусу.*

Горох замочить на ночь, слить и промыть. Спаржу вымыть, почистить, порезать на кусочки длиной 2 см, сложить в кастрюлю, добавить горох, воду, половину овощного бульона и молотый перец, довести до кипения и варить в течение 10 минут. Рыбное филе ополоснуть, сбрызнуть 1 ст. ложкой лимонного сока, выложить поверх овощей и, накрыв крышкой, тушить на слабом огне в течение 10 минут. После этого рыбу и овощи вынуть шумовкой из кастрюли, разделить рыбу на кусочки, осторожно перемешать с овощами и выложить в четыре стеклянные формы. Очищенное яйцо разрезать на 8 частей и разложить по формам. В бульон из рыбы и овощей добавить оставшийся лимонный сок, смесь специй, укроп и, медленно помешивая, ввести агар-агар. После этого кастрюлю накрыть крышкой и нагревать, не доводя до кипения, в течение 10 минут. Полученным отваром залить рыбу с овощами, поместить заливное в холодильник и дать хорошо застыть.

Калорийность одной порции – 115 ккал.

Запеканка из яиц с ветчиной

● ***На 4 порции:*** *3 вареных яйца, 75 г нежирной ветчины, 100 г тертого сыра эммменталь, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана молока, 2 ст. ложки сливок, 1 зубок чеснока, 1 пучок листьев салата, молотый мускатный орех на кончике ножа, ¼ ч. ложки соли, молотый белый перец по вкусу.*

Приготовить соус: растопить на сковороде 1 ст. ложку масла, всыпать туда муку и, помешивая, прогреть ее до светло-кремового оттенка. Затем, размешивая, постепенно влить горячее молоко, добавить сливки, соль, молотый перец и раздавленный чеснок, размешать и снять соус с огня.

Яйца и ветчину порезать тонкими ломтиками и уложить слоями в смазанную маслом форму или на противень, заливая каждый слой соусом и посыпая тертым сыром. Сверху положить нарезанное кусочками сливочное масло, поместить противень в разогретую до 220 °С духовку и запекать в течение получаса. Готовую запеканку разрезать на порции, осторожно переложить на тарелочки и украсить листьями салата.

Калорийность одной порции – 315 ккал.

Креветки с чесноком

● ***На 4 порции:*** *250 г очищенных крупных креветок, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 острый перец чили, 2 ч. ложки лимонного сока, ½ ч. ложки молотого кориандра.*

Очищенный чеснок раздавить в чесночнице. Перец чили очистить от семян, мелко порезать, высыпать вместе с чесноком в сковороду с раскаленным маслом, перемешать, добавить креветки и обжаривать, пока они не потемнеют. Затем сбрызнуть креветки лимонным соком, переложить на блюдо, посыпать кориандром и сразу же подать.

Калорийность одной порции – 70 ккал.

Омлет с морепродуктами

● ***На 4 порции:*** *125 г консервированных колец кальмара, 125 г вареных креветок, 4 яйца, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 3 маленькие луковицы, 1 маленький сладкий перец красного цвета, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка кунжутного или оливкового масла, 2 ст. ложки измельченного свежего базилика, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и мелко нарезать. Очищенный лук измельчить, высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом, добавить зеленый лук и сладкий перец и, помешивая, обжаривать 2–3 минуты. Затем добавить нарезанные небольшими кусочками кальмары, очищенные креветки и половину базилика и обжаривать еще 2–3 минуты, пока кальмары не поменяют цвет. После этого смесь посолить, поперчить, выложить на тарелку и отставить.

Яйца взбить с молоком и соевым соусом, вылить в большую сковороду с разогретым сливочным маслом и приготовить на среднем огне омлет так, чтобы он был слегка жидковатым сверху. После этого посыпать его смесью овощей и морепродуктов, согнуть омлет пополам, переложить на тарелку, разрезать на 4 части, посыпать оставшимся базиликом и сразу же подать.

Калорийность одной порции – 216 ккал.

Закуска творожная

● ***На 4 порции:*** *400 г творога, 1½ ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 4–6 оливок без косточек, веточки петрушки для украшения.*

Творог протереть сквозь сито, соединить с томатной пастой и зеленью и тщательно перемешать до однородного состояния.

Готовую закуску выложить горкой в салатник, украсить полосками или половинками оливок и веточками зелени и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 105 ккал.

Фаршированные огурцы

● ***На 4 порции:*** *4 огурца, 2 вареные картофелины, 50 г вареной свеклы, 1 вареная морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, ⅔ ч. ложки сахара, 2 ст. ложки нежирной сметаны, веточки зелени петрушки или укропа для украшения, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Очищенные отварные овощи нарезать мелкими кубиками. Лук почистить, измельчить и, помешивая, обжарить в разогретом растительном масле до светло-золотистого оттенка. Огурцы разрезать вдоль напополам, вынуть мякоть, измельчить ее, соединить с картофелем, свеклой, морковью и луком и хорошо перемешать. Полученную смесь посыпать сахаром, посолить, поперчить, добавить сметану, снова перемешать и наполнить ею половинки огурцов.

Готовую закуску выложить на блюдо или тарелку, украсить веточками зелени и подать на стол со сметаной.

Калорийность одной порции – примерно 165 ккал.

Фаршированные помидоры

● ***На 4 порции:*** *12 маленьких помидоров, 6 оливок без косточек, 1 ст. ложка обжаренного миндаля, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, ½ ст. ложки лимонного сока, 1½ ст. ложки оливкового масла, 1 пучок листьев салата, молотый черный или красный перец и соль по вкусу.*

У помидоров срезать верхушку, отложив ее, срезать тоненькую пластинку снизу, чтобы овощи хорошо стояли. Затем помидоры очистить от семян и поставить на бумажные кухонные полотенца срезом вниз, чтобы они обсохли изнутри.

Приготовить начинку: оливки, миндаль, петрушку, лимонный сок и оливковое масло поместить в кухонный комбайн и измельчить, не доводя до однородного состояния, после чего посолить и поперчить. Этой начинкой наполнить каждый помидор, поставить их на блюдо, застеленное листьями салата, накрыть сверху срезанными верхушками и подать на стол.

Калорийность одной порции (3 шт.) – 90 ккал.

Яйца, фаршированные рыбным паштетом

● ***На 4 порции:*** *4 яйца, 100 г отварного рыбного филе или консервированной рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки легкого майонеза, 100 г маринованных грибов или 2 соленых огурца, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, почистить, разрезать на половинки и вынуть желтки. Рыбу размять вилкой и растереть с желтками, добавив соль и молотый перец. Полученной смесью наполнить яичные белки, выложить на тарелку, окружить грибами или полосками соленого огурца и подать на стол.

Калорийность одной порции – 110 ккал.

Яйца, фаршированные сыром

● ***На 4 порции:*** *4 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки легкого майонеза, 50 г замороженного сливочного масла, 2 помидора, 2 огурца, 3 зубка чеснока, по 1 пучку зелени петрушки и укропа.*

Яйца сварить вкрутую, почистить, разрезать вдоль на половинки, вынуть желтки и растереть их с сыром, раздавленным чесноком и майонезом. Полученной смесью наполнить половинки белков, выложить их на тарелки и украсить ломтиками сливочного масла. Вокруг уложить дольки помидора, ломтики огурца, веточки петрушки и укропа и подать закуску на стол.

Калорийность одной порции (150 г) – 90 ккал.

Яйца в горчичном соусе

● ***На 4 порции:*** *4 яйца, 1 пучок листьев салата, 4–5 редисок.*

Для соуса: *2 яичных желтка, 2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 маринованных огурца, соль по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить, порезать кружочками и сложить горкой на порционные тарелки.

Приготовить соус: сырые яичные желтки растереть с горчицей и солью, постепенно маленькими порциями добавляя растительное масло. Затем ввести мелко нарезанные огурцы, перемешать и залить этим соусом яйца.

Готовую закуску украсить листьями салата и ломтиками редиса и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 190 ккал.

Фруктовый десерт со сгущенным молоком

● ***На 4 порции:*** *2 банана, 3 кислых яблока, 2 груши, 2 киви, 6–8 слив или абрикосов, 3–4 ст. ложки сгущенного молока, ½ стакана красных ягод.*

Бананы и киви почистить. Яблоки, груши, сливы, абрикосы вымыть и удалить косточки. Подготовленные фрукты нарезать крупными ломтиками, залить сгущенным молоком и перемешать. Затем добавить ягоды (малину, клубнику, бруснику и т. п.), еще раз осторожно перемешать и сразу же подать на стол.

Калорийность одной порции – 150 ккал.

Салаты

Салат с огурцами

● ***На 4 порции:*** *2 пучка листьев салата, 1 огурец, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ст. ложка измельченного укропа, соль по вкусу.*

Листья салата хорошо промыть, крупно нарезать или порвать руками. Огурец вымыть, нарезать тонкими кружочками, соединить с листьями салата, посолить, полить сметаной, осторожно перемешать и выложить в салатник. Готовый салат посыпать укропом и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 100 ккал.

Салат из яблок с йогуртом

● ***На 4 порции:*** *4 сладких яблока, очищенных от кожицы и нарезанных ломтиками, ½ огурца, 1 ч. ложка измельченного зеленого лука, ½ стакана натурального йогурта, 4 больших листа зеленого салата, 200 г домашнего сыра (типа сулугуни), 1 ч. ложка лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Йогурт перемешать с лимонным соком, солью и молотым перцем. Огурец нарезать кружочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими ломтиками или кубиками, перемешать с огурцами и зеленым луком и залить заправкой из йогурта. На тарелки положить по вымытому листу зеленого салата, на каждый лист выложить порцию нарезанного кубиками сыра, а сверху – салат с йогуртом.

Калорийность одной порции – 220 ккал.

Салат из листьев зеленого салата с медом

● ***На 6 порций:*** *2 пучка листьев зеленого салата разных сортов, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка жидкого меда, 2 ч. ложки винного уксуса, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Листья салата ополоснуть, порвать руками на кусочки (или использовать маленькие листики) и выложить в большую миску.

Оливковое масло соединить с медом и уксусом и взбить венчиком или миксером, после чего посолить и поперчить. Полученной заправкой полить салат, перемешать и подать блюдо на стол.

Калорийность одной порции – 57 ккал.

Винегрет рыбный

● ***На 6 порций:*** *300 г отварного рыбного филе, 3 картофелины, 1–2 помидора, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 тюбик (180 г) легкого майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа.*

Тщательно вымытые картофель, свеклу и морковь сварить до готовности, остудить, почистить и нарезать кубиками или тонкими ломтиками. Помидоры окунуть на несколько секунд в кипяток и снять с них кожицу. Помидоры, соленый огурец и рыбу нарезать маленькими кубиками, соединить с отварными овощами, заправить майонезом, выложить в салатник и украсить зеленью.

Калорийность одной порции – примерно 300 ккал.

Винегрет овощной

● ***На 6 порций:*** *1 свекла, 3–4 картофелины, 2 моркови, 4–5 ст. ложек квашеной капусты, 1 луковица или 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 соленый огурец, ⅓ стакана растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Свеклу, морковь и картофель хорошо вымыть, залить холодной водой и варить без соли до готовности, после чего вынуть и охладить. Отварные овощи почистить и порезать мелкими кубиками. Соленый огурец очистить от грубой кожицы и крупных семян и нарезать ломтиками или кубиками. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать.

Свеклу отдельно заправить растительным маслом, чтобы она не окрасила остальные овощи, соединить с картофелем, морковью, солеными огурцами, отжатой капустой и измельченным луком, полить растительным маслом, хорошо перемешать и, если надо, подсолить. Готовый винегрет выложить в салатник или в тарелку и украсить зеленью петрушки и ломтиками вареных овощей.

Калорийность одной порции (150 г) – 100 ккал.

Овощной салат с креветками

● ***На 4 порции:*** *250 г белокочанной капусты, 2 помидора, 250 г отварной стручковой фасоли, 125 г очищенных креветок, 1 папайя, 1 ч. ложка молотого острого красного перца чили, 1 ст. ложка обжаренного арахиса, 1 маленький пучок листьев салата или шпината, 4 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки рыбного бульона или 1 ч. ложка соевого соуса, сахар и молотый черный перец по вкусу.*

Помидоры окунуть на 1–2 минуты в кипящую воду, вытащить шумовкой, очистить от кожуры и семян и нарезать кусочками или кубиками. Стручковую фасоль порезать наискосок на 2–3 части. Папайю очистить от кожуры и семян и мелко нарезать. Капусту тонко нашинковать, перемешать в большой миске с помидорами, фасолью, креветками, ½ папайи, ⅔ арахиса и половиной перца чили. Край сервировочного блюда посыпать по кругу измельченными листьями салата или шпината, а в центр блюда выложить приготовленную смесь.

Лимонный сок взбить венчиком с рыбным бульоном или соевым соусом, добавить сахар, поперчить, перемешать и сбрызнуть этой заправкой салат. Посыпать блюдо оставшейся папайей, красным перцем и арахисом и подать на стол.

Калорийность одной порции – 169 ккал.

Салат овощной

● ***На 4 порции:*** *3–4 картофелины, 2 помидора, 1 огурец, 4–6 редисок, 1 вареное яйцо для украшения, ½ стакана нежирной сметаны, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, кинзы и/или укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Картофель хорошо вымыть, сварить «в мундире», остудить и почистить. Овощи порезать кружочками и выложить в салатник или на блюдо слоями в таком порядке: картофель, огурец, помидоры и редис. Салат посолить, поперчить, полить сметаной и украсить кружочками или ломтиками яйца и зеленью.

Калорийность одной порции (150 г) – 120 ккал.

Салат «Витаминный»

● ***На 4 порции:*** *2 большие моркови, 1 яблоко, 3–4 грецких ореха, 3–4 шт. чернослива, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.*

Очищенные орехи поломать на кусочки. Чернослив ошпарить кипятком, удалить косточки, а мякоть нарезать кубиками. Морковь и яблоко почистить и натереть на крупной терке, перемешать с орехами и черносливом, сбрызнуть лимонным соком, полить растительным маслом и снова хорошо перемешать. Готовый салат украсить полосочками чернослива и моркови и подать на стол.

Калорийность одной порции (100 г) – 130 ккал.

Салат овощной с яблоками

● ***На 4 порции:*** *1 огурец, 1 морковь, 2 яблока, 1 небольшой пучок листьев салата, 1 помидор, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар и соль по вкусу.*

Листья салата промыть и порезать или порвать руками на крупные кусочки. Огурец, морковь и яблоки вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой, соединить с листьями салата, сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар, посолить, заправить сметаной и перемешать. Готовый салат украсить ломтиками помидора и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 130 ккал.

Салат диетический

● ***На 4 порции:*** *300 г цветной капусты, 300 г брюссельской капусты, 1 сладкий болгарский перец, 100 г отварных шампиньонов, 1 луковица, 4 редиса, 1 пучок кудрявой петрушки, 1 пучок зелени сельдерея, 1 пучок листьев салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Цветную и брюссельскую капусту промыть, ошпарить кипятком и мелко нарезать. Лук почистить и измельчить. Сладкий перец очистить от семян, промыть и нарезать маленькими кусочками.

Грибы и редис мелко нарезать, соединить с капустой, луком и измельченной зеленью петрушки, сельдерея и салата, заправить смесью растительного масла и лимонного сока и тщательно перемешать.

Калорийность одной порции (200 г) – 120 ккал.

Салат из капусты и яблок

● ***На 4 порции:*** *300 г белокочанной или краснокочанной капусты, 3 яблока, 1 ч. ложка лимонного сока или уксуса, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью и отжать выделившийся сок. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой или натереть на терке, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, чтобы не потемнели, и соединить с капустой.

Сметану перемешать с сахаром, полить этой заправкой салат, посыпать зеленью, перемешать и выложить в салатник.

Калорийность одной порции – 150 ккал.

Салат фруктово-овощной

● ***На 3 порции:*** *200 г белокочанной капусты, 2 пучка редиса, 1 морковь, 1 сладкий болгарский перец, 1 киви, 1 апельсин, 1 яблоко, по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, перетереть с сахаром и солью. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Редис очистить от хвостиков и мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и измельчить. Киви, апельсин и яблоко очистить от кожуры и семян и порезать мелкой соломкой или ломтиками. Подготовленные фрукты и овощи соединить, добавить зелень, посолить, полить растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и подать.

Калорийность одной порции (200 г) – 110 ккал.

Салат из дыни с вином

● ***На 4 порции:*** *400 г дыни, 2 ст. ложки сухого белого вина, 2 ст. ложки сахарной пудры, сок ⅓ лимона.*

Дыню очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими тонкими ломтиками и уложить горкой в салатник, посыпая сахарной пудрой. Готовый салат полить смесью охлажденного вина и лимонного сока, выдержать 30 минут в холодильнике и подать.

Калорийность одной порции – примерно 95 ккал.

Салат из кальмаров

● ***На 6–8 порций:*** *1 кг свежих кальмаров, 4 вареных яйца, 3 средние луковицы, ½ банки консервированной кукурузы, 3 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка майонеза, соль по вкусу.*

Кальмары опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить 5 минут, после чего вынуть, почистить и порезать соломкой. Сваренные вкрутую и очищенные яйца тоже порезать соломкой. Лук почистить, ополоснуть, измельчить, выложить в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать до слегка желтого оттенка.

В миску выложить кальмары, лук, яйца, кукурузу и орехи, добавить майонез, посолить, хорошо перемешать и выложить в салатник.

Калорийность одной порции (100 г) – 185 ккал.

Картофельный салат с копченой рыбой

● ***На 4 порции:*** *800 г молодого картофеля, 350 г стручковой фасоли, 450 г копченой скумбрии, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки винного уксуса, 6 ст. ложек оливкового масла, 4 ст. ложки измельченных каперсов, 2 красные луковицы, соль по вкусу.*

Картофель хорошо вымыть, опустить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варить 10–15 минут, добавив за 3 минуты до окончания варки стручковую фасоль. Тем временем горчицу взбить с уксусом, оливковым маслом, каперсами и солью. Вареные овощи слить, промыть под холодной водой и порезать ломтиками, пока они еще теплые, после чего положить в салатник, залить половиной горчичной заправки и дать полностью остыть. В это время почистить скумбрию, порезать ее на маленькие кусочки, соединить с картофельным салатом, добавить измельченный лук, хорошо перемешать, полить оставшейся заправкой и подать на стол.

Калорийность одной порции – 380 ккал.

Салат из креветок с авокадо

● ***На 4 порции:*** *150 г вареных креветок, ½ авокадо, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 помидора, 2 персика, 1 пучок листьев салата.*

Для заправки: *2 ст. ложки нежирной сметаны или натурального йогурта, 1 зубок чеснока, 1 ч. ложка белого винного уксуса, ½ ст. ложки оливкового масла, соль по вкусу.*

Приготовить заправку: чеснок почистить, измельчить, растереть с солью, добавить йогурт, уксус и оливковое масло, тщательно перемешать и отставить.

Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, мелко нарезать и полить лимонным соком. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать, соединить с авокадо, добавить очищенные креветки и порезанные дольками персики без кожицы и осторожно перемешать. На блюдо или тарелку уложить листья салата, на них выложить салат из креветок, полить его йогуртовой заправкой и подать на стол.

Калорийность одной порции – 100 ккал.

Салат из морской капусты

● ***На 4 порции:*** *150 г морской капусты, 2 свежих или соленых огурца, 2–3 моркови, 1–2 яблока зеленого цвета, 3–4 ст. ложки легкого майонеза, нежирной сметаны или обезжиренного йогурта, 1 вареное яйцо, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, молотый черный или красный перец и соль по вкусу.*

Очищенную морковь ополоснуть и натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, порезать дольками, выложить в салатник, добавить натертую морковь, огурцы и морскую капусту, посолить, поперчить и перемешать.

Приготовить заправку: майонез, сметану или йогурт перемешать с зеленью и половиной измельченного вареного яйца. Заправить этой смесью салат, украсить его ломтиками яйца и подать на стол самостоятельно или с гренками, натертыми чесноком.

Калорийность одной порции – 143 ккал.

Салат из огурцов

● ***На 4 порции:*** *2 длинных огурца или 4 маленьких, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки горячей воды, 1 лук-шалот или ½ луковицы фиолетового лука, соль по вкусу.*

Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, с помощью ложки удалить семена, а мякоть порезать на ломтики и разложить на блюдо.

Приготовить заправку: уксус перемешать с сахаром и солью, добавить горячую воду и помешивать до растворения сахара, после чего остудить. Полученной заправкой полить кусочки огурца, посыпать салат измельченным луком и подать на стол.

Калорийность одной порции – 33 ккал.

Салат из помидоров с яйцами

● ***На 4 порции:*** *8–10 маленьких помидоров, 1 луковица, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ст. ложка измельченного укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Лук почистить и порезать кольцами или полукольцами. Помидоры и очищенные яйца нарезать кружочками, выложить в салатник, добавить лук, посолить, поперчить, полить сметаной, посыпать укропом и тщательно перемешать.

Калорийность одной порции – примерно 170 ккал.

Салат из цветной капусты с бананом

● ***На 4 порции:*** *200 г цветной капусты, 1 большой банан, 1 ст. ложка мелкого изюма без косточек, сок 1 лимона, 4 ст. ложки нежирных сливок, ½ мандарина или апельсина для украшения, карри или соль по вкусу.*

Цветную капусту ополоснуть и натереть на крупной терке. Очищенные бананы нарезать кружочками, выложить в миску, добавить цветную капусту и лимонный сок и перемешать. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Сливки взбить в густую пену, размешать с изюмом и карри или солью, заправить этой смесью салат, выложить его в салатник и украсить дольками мандарина или апельсина.

Калорийность одной порции – 85 ккал.

Первые блюда

Борщ с чесноком по-домашнему

● ***На 4 порции:*** *2 л мясного бульона, 2–3 свеклы, 300 г белокочанной капусты, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатного пюре, 50 г соленого сала, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки сметаны, 2 зубка чеснока, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, опустить в кипящий процеженный бульон и варить 10 минут. Тем временем свеклу, лук, морковь и корень петрушки почистить, мелко порезать, выложить в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать 2–3 минуты. Затем добавить томатное пюре, сахар и уксус, потушить еще 2–3 минуты, положить овощи в бульон и варить до готовности. Сало растереть с измельченным чесноком и заправить этой смесью борщ за 5–7 минут до готовности. Готовый борщ разлить по тарелкам, положить в каждую сметану и зелень и подать на стол.

Калорийность одной порции – 240 ккал.

Борщ грибной с черносливом

На 4 порции: *2 картофелины, 200 г белокочанной капусты, 1 маленькая свекла, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 стакан свекольного кваса, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 луковица, 50 г сушеных грибов, 4 чернослива, 2 ст. ложки сметаны, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка сахара, 3 горошины душистого перца, соль по вкусу.*

Сушеные грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды и оставить на 3–4 часа. Затем поставить эту кастрюлю на огонь и отварить грибы в той же воде до мягкости. После этого грибы вынуть и нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить.

Чернослив промыть, залить горячей водой с сахаром так, чтобы жидкость только покрыла сухофрукты, и варить 10 минут, после чего вынуть, удалить косточки, а мякоть порезать соломкой и снова положить в отвар. Лук, морковь и корень петрушки почистить, измельчить и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Очищенный картофель вымыть, нарезать ломтиками, опустить в кипящий грибной бульон, довести до кипения, добавить тонко нашинкованную капусту и варить 8–10 минут. Тем временем очищенную свеклу натереть на крупной терке, высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать 1–2 минуты. Затем добавить томатную пасту и квас и тушить еще 5 минут. В бульон с картофелем и капустой добавить свеклу, обжаренные овощи, вареные грибы, чернослив вместе с отваром, соль, лавровый лист и душистый перец и варить до готовности. Борщ можно подавать как в горячем, так и в холодном виде, положив в каждую тарелку сметану и зелень петрушки.

Калорийность одной порции – 310 ккал.

Борщ с фасолью и рыбой

На 4 порции: *200 г жареной малокостистой рыбы, 2 картофелины, 150 г белокочанной капусты, 2–3 сушеных гриба, 1½ ст. ложки фасоли, 1 маленькая свекла, 1 стакан свекольного кваса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, 1 морковь, ½ корня петрушки, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, сахар и соль по вкусу.*

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, а на следующий день сварить до мягкости в двух стаканах воды. Сушеные грибы вымыть, замочить на 3–4 часа в 1 л холодной воды, потом поставить на огонь и варить до мягкости. Готовые грибы вынуть и порезать на кусочки, а бульон процедить.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, измельчить и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Очищенную свеклу мелко порезать, высыпать в сковороду с оставшимся растительным маслом и жарить 2–3 минуты. Потом добавить томатную пасту и свекольный квас и тушить еще 5 минут. Муку высыпать на сухую сковороду и, помешивая, подрумянить до светло-кремового оттенка. Картофель почистить, нарезать кусочками, опустить в кипящий грибной бульон, опять довести до кипения, добавить тонко нашинкованную капусту и варить 20–25 минут. После этого ввести фасоль с отваром, грибы, свеклу и обжаренные овощи, добавить подрумяненную муку, сахар, соль, лавровый лист и перец и прокипятить 1 минуту. Затем положить нарезанную кусочками жареную рыбу без косточек и еще раз довести борщ до кипения. При подаче на стол в каждую тарелку положить сметану и зелень.

Калорийность одной порции – 282 ккал.

Борщ холодный

На 4 порции: *1,5 л свекольного отвара, 2 свеклы, 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 2 огурца, 2 вареных яйца, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1/5 ч. ложки лимонной кислоты, сахар и соль по вкусу.*

Свеклу и морковь вымыть, сварить по отдельности, почистить, нарезать соломкой и положить в процеженный свекольный отвар. Вымытые огурцы порезать ломтиками или кубиками, высыпать в отвар, добавить измельченный зеленый лук, сахар, соль и лимонную кислоту, хорошо перемешать и дать постоять 30–60 минут. При подаче на стол в каждую тарелку положить по половинке сваренного вкрутую яйца, сметану и укроп.

Калорийность одной порции – 214 ккал.

Ботвинья

На 4 порции: *1,5 л хлебного кваса, 400 г осетрины, севрюги, белуги, судака или трески, 1 маленькая луковица, 300 г шпината, 150 г щавеля, 3 огурца, 1 корень хрена, 1 пучок зеленого лука, 3–4 ст. ложки измельченной зелени укропа, цедра половины лимона, ⅔ ч. ложки сахара, соль по вкусу.*

Рыбу сварить в подсоленной воде с измельченным луком, остудить и порезать на порционные кусочки. Шпинат ополоснуть, опустить в подсоленную кипящую воду и варить на сильном огне, не накрывая крышкой, до готовности. Вымытый щавель выжать, мелко нарезать, переложить вместе с соком в кастрюлю, добавить 2–3 ст. ложки воды и тушить до мягкости, после чего протереть через сито и заправить сахаром, солью, лимонной цедрой и квасом. Огурцы нарезать короткой соломкой, хрен натереть, а зеленый лук измельчить. Подготовленные продукты соединить, развести квасом, охладить и разлить по тарелкам, положив в каждую кусочек рыбы и посыпав ботвинью укропом.

Калорийность одной порции – 190–250 ккал.

Грибной суп с фрикадельками

На 6 порций: *2 л куриного бульона, 350 г свежих грибов, 200 г свиного фарша, 1 ст. ложка подсушенных кедровых орехов, 2 зубка чеснока, 2 ст. ложки измельченного свежего кориандра, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зеленого лука.*

Приготовить фрикадельки: свиной фарш соединить с измельченными кедровыми орешками, очищенным и раздавленным чесноком, половиной кориандра, соевым соусом и сахаром и перемешать до однородного состояния. Из этой массы сформовать 18 маленьких шариков, опустить их в кастрюлю с 2 ст. ложками разогретого растительного масла и обжаривать по 4–5 минут с каждой стороны. Готовые фрикадельки выложить на тарелку и отставить.

Грибы почистить, вымыть, отделить ножки от шляпок, порезать и разложить в разные миски. В кастрюле, где жарились фрикадельки, разогреть оставшееся масло, положить туда грибные шляпки и измельченный зеленый лук и, помешивая, обжарить в течение 2–3 минут. Затем добавить бульон и фрикадельки, довести до кипения и варить на небольшом огне 1–2 минуты. В готовый суп всыпать оставшийся кориандр и разлить его по тарелкам.

Калорийность одной порции – 160 ккал.

Овощной суп с цуккини

● ***На 4 порции:*** *1 л овощного бульона, 1 крупная луковица, 3 зубка чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 400 г кабачков цуккини, 5–6 мясистых помидоров, 1 ч. ложка сухого орегано, 2 ч. ложки бальзамического уксуса, ½ ч. ложки молотого черного перца, ½ ч. ложки соли.*

Лук и чеснок почистить, ополоснуть и измельчить. В широкой кастрюле разогреть растительное масло, всыпать туда лук и, помешивая, обжарить его до прозрачности. Затем добавить чеснок и снять кастрюлю с огня. Кабачки вымыть, обсушить, удалить хвостики, разрезать вдоль на 4 части и крупно порезать. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, а мякоть нарезать дольками и вместе с кабачками и орегано положить в кастрюлю с луком. Овощи жарить, помешивая, в течение 5 минут, затем влить бульон, довести суп до кипения, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут.

Готовый суп посолить, поперчить, заправить уксусом, вскипятить, разлить по тарелкам и подать с хлебом из муки грубого помола.

Калорийность одной порции – 74 ккал.

Окрошка с йогуртом

● ***На 4 порции:*** *4 помидора, 1 луковица, ½ огурца, 50 г вареной свеклы, сок трех лимонов, 100 г вареной колбасы или ветчины, 2 вареных яйца, 3 стакана нежирного йогурта, ½ стакана нежирной сметаны, 1 ч. ложка негазированной минеральной воды, 10 кубиков льда, по 1 маленькому пучку укропа и зеленого лука, 2 ч. ложки острой горчицы, 1 ч. ложка соли.*

Укроп и зеленый лук ополоснуть, измельчить и высыпать в кастрюлю для окрошки. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, удалить семена, а мякоть порезать кубиками. Огурец, лук и вареную свеклу почистить, промыть и нарезать кубиками.

Подготовленные продукты соединить, перемешать, залить лимонным соком и поставить на 1 час в холодильник. После этого колбасу или ветчину и сваренные вкрутую яйца порезать кубиками и всыпать в окрошку. Йогурт перемешать со сметаной, солью и горчицей и, постоянно помешивая, влить в кастрюлю с супом и поставить ее еще на 30–60 минут в холодильник.

В готовую окрошку добавить лед и минеральную воду, снова размешать, посыпать сухариками и подать на стол.

Калорийность одной порции – 50 ккал.

Окрошка с мясом

● ***На 4 порции:*** *1,5 л хлебного кваса, 300–350 г вареной говядины, телятины или языка, 4 огурца, ½ стакана сметаны, 2 вареных яйца, 1–2 ч. ложки горчицы, 1 большой пучок зеленого лука, ½ пучка зелени петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.*

Зеленый лук измельчить и растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, соединить с луковой массой и развести квасом.

Огурцы вымыть и вместе с мясом или языком нарезать небольшими кубиками, положить в окрошку, посыпать ее измельченной зеленью петрушки и укропа и поставить на 1–2 часа в холодильник.

Калорийность одной порции – 300–309 ккал.

Суп-пюре из спаржи с креветками

● ***На 4 порции:*** *500 г зеленой спаржи, 3 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 стакана овощного бульона, ½ стакана нежирных сливок, ¼ стакана сухого белого вина, 100 г очищенных креветок, тертый мускатный орех на кончике ножа, ¼ ч. ложки молотого белого перца, ¼ ч. ложки соли, листики купыря или петрушки для украшения.*

Спаржу хорошо промыть, обрезать одеревеневшие кончики и разрезать стебли на 4 части. Лук почистить, ополоснуть, мелко нарезать, высыпать в кастрюлю с половиной разогретого масла и, помешивая, обжарить до прозрачности. Затем добавить спаржу и, продолжая помешивать, жарить на слабом огне в течение 10 минут. Потом влить горячий бульон, накрыть крышкой и варить еще 15 минут. После этого овощи вместе с жидкостью превратить с помощью миксера в однородное пюре, добавить сливки и продолжать варить под крышкой еще 15 минут. Готовый суп заправить вином и мускатным орехом, посолить и поперчить.

Креветки выложить в сковороду с оставшимся хорошо нагретым маслом и прогреть 1–2 минуты. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую несколько креветок, украсить листочками зелени и подать на стол.

Калорийность одной порции – 170 ккал.

Суп на кефире по-литовски

● ***На 4 порции:*** *2½ стакана холодного нежирного кефира, 2 стакана воды, 1 маленькая вареная свекла, 1–2 свежих огурца, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, 2 вареных яйца, соль по вкусу.*

Кефир взбить венчиком и развести охлажденной кипяченой водой. Вареную свеклу почистить и нарезать соломкой. Вымытые огурцы порезать ломтиками. Очищенный лук измельчить и растереть с укропом и солью. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, залить кефиром и поставить на 20–30 минут в холодильник. При подаче на стол в каждую тарелку положить половинку сваренного вкрутую яйца.

Калорийность одной порции – 160 ккал.

Щи из свежей капусты

● ***На 4 порции:*** *1,5 л мясного бульона, 600 г белокочанной капусты, 1–2 моркови, ½ корня петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка кулинарного жира, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.*

Капусту ополоснуть и тонко нашинковать. Лук, морковь и корень петрушки почистить, вымыть, измельчить и, помешивая, обжарить в разогретом смальце до золотистого оттенка. Затем добавить томатную пасту и обжаривать еще 3–5 минут.

В кипящий бульон положить капусту, довести до кипения, добавить обжаренные овощи, посолить и варить 5 минут. Потом ввести лавровый лист и перец горошком и варить еще 5 минут. Готовые щи разлить по тарелкам, положить в каждую сметану и зелень петрушки и подать на стол.

Калорийность одной порции – 170 ккал.

Рыбные блюда

Кальмар жареный

● ***На 6 порций:*** *500 г очищенного кальмара, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка молотой паприки, 1/5 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла.*

Замороженного кальмара порезать кольцами, обвалять их в смеси муки, паприки и красного перца и стряхнуть излишек. Подготовленное мясо кальмара опускать порциями в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать в течение 2–3 минут. Готовое мясо достать шумовкой, выложить на тарелочку, сбрызнуть лимонным соком и сразу же подать.

Калорийность одной порции – 130 ккал.

Камбала запеченная

● ***На 4 порции:*** *1 небольшая камбала или другая белая рыба без кожи, ½ стакана воды, ½ стакана йогурта, 1 яйцо, 1 ч. ложка каперсов, 1 корнишон, тертая цедра одного лимона, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Рыбу вымыть, положить в неглубокую кастрюлю, залить холодной водой, добавить лавровый лист и перец горошком, довести до кипения, накрыть крышкой и варить в течение 5 минут. Затем откинуть рыбу на дуршлаг, чтобы стекла жидкость, и переложить в глубокую сковороду или форму для духовки. Йогурт взбить с яйцом, каперсами, мелко нарезанным корнишоном, лимонной цедрой, зеленью петрушки, солью и перцем и залить этой смесью рыбу. Накрыть крышкой, поместить в разогретую до 180 °С духовку и запекать в течение 25 минут. Готовое блюдо сразу же подать на стол.

Калорийность одной порции – 310 ккал.

Карп в пиве

● ***На 4 порции:*** *700–800 г рыбы, ⅔ стакана 3 %-ного уксуса, 1½ стакана пива, 2 ст. ложки сливочного или растительного масла, ½ стакана крошек белого хлеба, 3 ст. ложки изюма, 1–2 гвоздики, тертая цедра ¼ лимона, по 1/5 ч. ложки молотого душистого и красного перца, соль по вкусу.*

Хлебные крошки высыпать на сухую сковороду и, помешивая, слегка подрумянить. Рыбу почистить, вымыть, порезать на порционные куски, посыпать смесью соли, душистого и красного перца, положить в миску, залить уксусом, разбавленным ⅓ стакана воды, и поставить на 30 минут в холодильник. Пиво довести до кипения, добавить масло, положить рыбу, всыпать хлебные крошки и тушить в течение получаса. За 5–7 минут до готовности ввести лимонную цедру и промытый изюм. Готовую рыбу подавать в горячем или холодном виде. Во втором случае использовать для приготовления растительное масло.

Калорийность одной порции – 320 ккал.

Шашлык из осетрины

● ***На 4 порции:*** *600 г филе осетрины без кожи, 3 ст. ложки растительного или размягченного сливочного масла, 3 помидора, 1 луковица, 2–3 пера зеленого лука, ½ лимона, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Рыбное филе без костей нарезать ровными кусочками, обвалять в смеси соли и перца, насадить на шампуры, смазать маслом и жарить над раскаленными углями или в электрогриле в течение 10 минут, часто поливая маслом. Готовую рыбу снять с шампуров, выложить на блюдо, посыпать кольцами репчатого лука и полосками зеленого лука длиной 3–4 см, окружить кружочками помидоров и ломтиками лимона и сразу же подать.

Калорийность одной порции – 216 ккал.

Рыба отварная

● ***На 4 порции:*** *750–800 г осетровой рыбы, 8–10 картофелин, ½ стакана нежирного молока, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.*

Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до мягкости, слить воду и растолочь в пюре, добавив горячее молоко. Обработанную рыбу нарезать крупными кусками, сложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрыла рыбу, посолить и довести на большом огне до кипения. Затем уменьшить пламя и варить на слабом огне до готовности, следя, чтобы жидкость не кипела. Готовую рыбу остудить, порезать на порционные кусочки, выложить на блюдо поверх картофельного пюре, украсить зеленью и подать на стол. Отдельно можно подать хрен с уксусом.

Калорийность одной порции – 220 ккал.

Рыба, тушенная с овощами

● ***На 4 порции:*** *1 кг малокостистой рыбы, 2 луковицы, 4 картофелины, 2 моркови, 300 г цветной капусты, 4 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Очищенную и выпотрошенную рыбу разделать на филе и порезать на порционные кусочки. Овощи почистить и вымыть. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук измельчить, а цветную капусту разобрать на кочешки и разрезать каждый на 3–4 части. Подготовленные овощи уложить ровным слоем в кастрюлю или сотейник, залить до половины водой, посолить и варить в течение 5–7 минут. Затем сверху положить рыбу, потушить еще 10–15 минут, ввести томатное пюре и тертый сыр и тушить еще 2–3 минуты.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 280 ккал.

Рыба жареная

● ***На 4 порции:*** *1 кг рыбы, 3–4 яйца, 3–4 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, ½ стакана консервированного зеленого горошка, молотый красный перец и соль по вкусу.*

Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу порезать на порционные кусочки, посолить, поперчить, смочить во взбитых яйцах, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в хорошо нагретом масле. Готовую рыбу выложить на блюдо, оформить зеленым горошком и подать на стол.

Калорийность одной порции – 365 ккал.

Рыбное филе в томатном соусе

● ***На 4 порции:*** *600 г рыбного филе, 1 луковица, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 соленый огурец, 2 стакана рыбного бульона или воды, 1 ст. ложка томатного пюре, 1/5 ч. ложки лимонной кислоты, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, соль по вкусу.*

Лук, морковь и коренья почистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками (лук измельчить). Соленый огурец очистить от кожицы, нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить овощи и перец горошком, влить горячий рыбный бульон, положить лимонную кислоту, довести до кипения и варить на слабом огне 8–10 минут.

Рыбное филе положить в глубокую сковороду, залить до половины овощным отваром, добавить лавровый лист и томатное пюре, посолить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 20–25 минут. Готовую рыбу выложить в глубокое блюдо, полить соусом, в котором она тушилась, и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 210 ккал.

Рыбное филе жареное

● ***На 4 порции:*** *800 г рыбного филе без кожи, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 пучок листьев салата, 1 маринованный кабачок, 1 лимон, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Рыбное филе промыть, обсушить, разрезать на порционные кусочки, посолить и обвалять поочередно в муке, взбитом яйце и сухарях. Кусочки рыбы обжарить с обеих сторон в разогретом масле до светло-золотистого цвета, уложить на смазанный маслом противень, поместить в предварительно нагретую духовку и жарить еще 7–10 минут. Готовую рыбу выложить на тарелки, выстеленные листьями салата, посыпать зеленью, украсить ломтиками лимона, окружить кружочками кабачка и подать к столу.

Калорийность одной порции – 340 ккал.

Рыбные котлеты

● ***На 4 порции:*** *по 250 г филе лосося и трески без кожи, 7 картофелин, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки измельченной зелени кинзы, 4 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки острого кетчупа чили, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Разогреть духовку до 200 °С. Картофель почистить, вымыть, сварить до мягкости, слить и растолочь в пюре. Рыбное филе смазать маслом, выложить в сковороду, посыпать молотым перцем, поместить в предварительно нагретую духовку и запекать рыбу в течение 10–12 минут, после чего остудить. Затем поломать рыбу на небольшие кусочки, соединить с картофельным пюре, измельченным зеленым луком, кинзой, рыбным бульоном и солью и осторожно перемешать. Из этой смеси сформовать руками, окунутыми в муку, 12 котлет, обвалять в муке, выложить в большую сковороду с разогретым маслом и обжаривать с каждой стороны 5–7 минут до золотистой корочки. Готовые котлеты выложить на тарелки, украсить листьями салата и подать с кетчупом чили, чтобы макать в него котлеты.

Калорийность одной порции – 240 ккал.

Селедочный паштет

● ***На 4 порции:*** *1 малосольная селедка, 1 яблоко, 1 кусочек белого хлеба, ⅓ стакана молока, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа.*

Селедку разделать на филе, залить молоком или чаем и оставить вымачиваться на 1 час. Хлеб без корочки размочить в молоке и отжать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины. Очищенный лук измельчить и, помешивая, обжарить в небольшом количестве масла до прозрачности. Селедочное филе, хлеб, лук и яблоко пропустить 2–3 раза через мясорубку. В полученную массу ввести растительное масло и уксус, тщательно перемешать, выложить паштет на блюдо и сформовать в виде целой рыбы. Готовое кушанье украсить мелко нарезанным яйцом и зеленью укропа.

Калорийность одной порции – примерно 270 ккал.

Судак с овощами

● ***На 4 порции:*** *800 г судака, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 картофелины, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Лук, морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть и нарезать кружочками. Очищенный и вымытый картофель нарезать дольками. Овощи перемешать и выложить ровным слоем в кастрюлю или сотейник. Обработанную рыбу порезать на порционные куски, положить поверх овощей, посыпать солью и молотым перцем и залить водой так, чтобы она покрыла рыбу. Затем добавить масло, накрыть рыбу крышкой и варить на небольшом огне в течение 30–35 минут. Готовую рыбу выложить вместе с овощами на подогретое блюдо, полить соком, образовавшимся при варке, и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 265 ккал.

Мясные блюда

Бефстроганов в йогурте

● ***На 4 порции:*** *450 г нежирной говядины, 1 крупная луковица, 150 г белых грибов или шампиньонов, ½ стакана натурального йогурта, ½ стакана бульона из говядины, 1 ст. ложка сухого хереса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка маргарина, ½ ч. ложки молотой паприки, соль по вкусу.*

Грибы почистить, вымыть и мелко нарезать. Очищенный лук измельчить, обжарить в небольшом количестве маргарина до светло-золотистого оттенка, добавить грибы и жарить еще 5 минут. Зачищенное от сухожилий и пленок мясо нарезать полосками, выложить в смазанную маргарином глубокую сковороду, добавить грибы, лук, бульон, херес и лимонный сок, перемешать и тушить на небольшом огне до мягкости мяса. Посолить, посыпать паприкой, залить йогуртом и, помешивая, тушить еще 2–3 минуты. Готовое блюдо подавать с рассыпчатым рисом.

Калорийность одной порции – примерно 320 ккал.

Говядина, запеченная с сыром

● ***На 4 порции:*** *600 г говяжьего филе, 2 ст. ложки топленого масла, 100 г мягкого сыра с шампиньонами, 2 ст. ложки нежирных сливок, молотый черный перец по вкусу.*

Подготовленное мясо разрезать на 4 одинаковых куска, ополоснуть, обсушить, выложить в чугунную сковороду с хорошо нагретым маслом и жарить на небольшом огне по 2–3 минуты с каждой стороны. После этого мясо выложить на тарелку, поперчить, накрыть крышкой и отставить.

Сыр размять вилкой и перемешать со сливками до однородного состояния. Мясо выложить на противень или жаропрочную тарелку, равномерно смазать сырной массой, поместить на верхний уровень разогретой до 250 °С духовки и запекать, пока сыр слегка не подрумянится.

Калорийность одной порции – 370 ккал.

Котлеты натуральные

● ***На 4 порции:*** *600 г телячьей корейки, 4 ст. ложки топленого масла, 4 моркови, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Морковь почистить, вымыть, нарезать небольшими брусочками и стушить в половине масла. Телятину порезать наискось на широкие толстые ломти, косточки зачистить и конец отрубить так, чтобы он был заострен. Котлеты посолить, поперчить и поджарить с обеих сторон в разогретом масле в течение 8–10 минут.

Готовые котлеты выложить на тарелки, надеть на косточку папильотку, полить котлеты мясным соком, образовавшимся во время жарки, посыпать зеленью и подать на стол с тушеной морковью.

Калорийность одной порции – 240 ккал.

Котлеты по-домашнему

● ***На 4 порции:*** *500 г говядины, 4 картофелины, 4 ст. ложки молока, 2 яйца, 4 ст. ложки молотых сухарей, 2–3 ст. ложки растительного или топленого масла, 300 г свежей или замороженной стручковой фасоли, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Стручковую фасоль очистить от стебля, разрезать каждый стручок наискось на 2–3 кусочка, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10 минут, после чего откинуть на дуршлаг и держать до подачи в теплом месте.

Говядину дважды пропустить через мясорубку. Очищенный картофель натереть, соединить с мясом, яйцами и молоком, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из этого фарша сформовать смоченными в воде руками небольшие котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в хорошо разогретом масле. Готовые котлеты выложить на жаропрочное блюдо, окружить фасолью, полить ее растопленным сливочным маслом, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать 3–5 минут. Подавать на этом же блюде.

Калорийность одной порции – 390 ккал.

Отбивные в сухарях

● ***На 4 порции:*** *600 г телячьей корейки, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1½ ст. ложки топленого масла или смальца, 6 ст. ложек консервированного или замороженного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Мясо нарезать на широкие порционные куски с косточкой, отбить с обеих сторон, посолить и поперчить. Котлеты обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и поджарить в разогретом жиру. Горошек опустить в кипящую воду, поварить 2–3 минуты, вынуть шумовкой, залить растопленным сливочным маслом и перемешать. На середину блюда выложить горошек с маслом, вокруг уложить котлеты и подать.

Калорийность одной порции – 280 ккал.

Крокеты из говядины

● ***На 4 порции:*** *500 г мякоти говядины, 1 яйцо, ⅔ стакана молока, 1 ст. ложка водки или коньяка, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки измельченной зелени кинзы, 2 стакана костного бульона, 3 луковицы, 4 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Обработанную говядину отбить деревянным молотком до тестообразного состояния, посолить, поперчить и продолжать отбивать, пока мясо не побелеет. Полученную массу переложить в широкую миску, добавить водку или коньяк и взбивать, пока масса не станет жидковатой. После этого ввести взбитое яйцо, молоко, муку и зелень кинзы, перемешать и снова взбить, чтобы получилась однородная тягучая масса. Из этой массы формовать столовой ложкой кнели, опускать их порциями в кипящий бульон и варить на небольшом огне, пока они не всплывут.

Лук почистить, ополоснуть, измельчить и, помешивая, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Кнели уложить на блюдо, сверху выложить лук с маслом, посыпать зеленью и подать на стол.

Калорийность одной порции – 370 ккал.

Телятина с вином

● ***На 4 порции:*** *600 г телячьего филе, 1 крупная луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, ½ стакана бульона из телятины, ½ стакана сухого белого вина, 3 ст. ложки нежирных сливок, ½ ч. ложки молотого белого перца, ½ ч. ложки соли.*

Лук почистить и мелко нарезать. Мясо обсушить, нарезать полосками шириной 5 мм и, переворачивая, обжарить в разогретом сливочном масле до светло-коричневого цвета. Мясо выложить на тарелку, а в оставшемся масле поджарить до золотистого цвета лук. Затем к нему добавить мясо, посолить, поперчить, посыпать мукой, влить бульон и вино и довести до кипения. После этого снять сковороду с огня, ввести сливки, перемешать, выложить на тарелки, украсить листьями салата и подать на стол.

Калорийность одной порции – 290 ккал.

Телятина, тушенная в сметанном соусе

● ***На 4 порции:*** *500 г мякоти телятины, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана мясного бульона, ½ стакана нежирной сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый красный перец и соль по вкусу.*

Подготовленное мясо нарезать ломтиками по 2 штуки на порцию, слегка отбить, посолить, обвалять в муке, опустить в сотейник с разогретым маслом и обжарить, не очень зарумянивая. Затем влить бульон и сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности, после чего выложить на подогретое блюдо. Получившийся сметанный соус посолить, поперчить, довести до кипения, процедить, полить им мясо, посыпать его зеленью и подать на стол.

Калорийность одной порции – 285 ккал.

Ветчина фаршированная заливная

● ***На 4 порции:*** *200 г нежирной ветчины, 1 стакан мясного бульона, ½ ч. ложки желатина, 5–6 маринованных слив, 2 маринованных яблока, 2 помидора, 1 пучок зелени петрушки, сельдерея и укропа.*

Для фарша: *40 г ветчины, 1 ломтик сыра, 1 ломтик колбасы, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Желатин растворить в небольшом количестве холодной кипяченой воды, дать ему набухнуть, влить в бульон и дать слегка застыть.

Приготовить фарш: ветчину, сыр и колбасу пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло и взбить с помощью миксера или кухонного комбайна в однородную массу.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, выложить на один край каждого ломтика приготовленный фарш и завернуть в виде рулетиков. Уложить их в один ряд на противень с высокими бортами, залить третью вязкого желе и дать застыть. Потом выложить сверху ломтики яблок, слив и помидоров и снова дать застыть. После этого украсить застывшее желе маслом и зеленью, залить оставшимся желе и поставить в холодильник до полного застывания. Готовое блюдо нарезать на порции и подать на стол.

Калорийность одной порции – 220 ккал.

Ветчина с грибным омлетом

● ***На 4 порции:*** *100 г ветчины, 100 г мелких шампиньонов, 4 яйца, 2 стакана молока, 100 г тертого сыра, 1 ч. ложка горчицы, 2 ч. ложки маргарина, по ¼ ч. ложки сухого тимьяна, эстрагона, базилика и петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Грибы вымыть, высыпать в сковороду с разогретым маргарином, посыпать тимьяном, эстрагоном, базиликом и петрушкой и, помешивая, тушить 5–7 минут, после чего выложить грибы на бумагу для выпечки, чтобы избавиться от сока и жира. Яйца взбить с молоком, добавить большую часть сыра, нарезанную соломкой ветчину, грибы и горчицу, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Полученную смесь выложить в глубокую сковороду, посыпать оставшимся сыром, поместить в разогретую до 180 °С духовку и запекать до появления румяной корочки. Готовое блюдо разрезать на порции и подать на стол.

Калорийность одной порции – 350 ккал.

Свинина отварная под соусом

● ***На 4 порции:*** *400 г нежирной мякоти свинины, 1 маленькая луковица, 1 маленькая морковь, ⅓ корня петрушки, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 лавровый лист, соль по вкусу.*

Лук, морковь и корень петрушки почистить, вымыть и мелко нарезать. Мякоть с задней ноги, лопатки или грудинки зачистить от пленок, ополоснуть, свернуть в виде рулета и перевязать шпагатом. Подготовленное мясо положить в кастрюлю с 2–3 стаканами горячей воды, добавить овощи, быстро довести до кипения и варить на среднем огне около 30 минут. Затем добавить лавровый лист, посолить и варить до мягкости мяса. Готовую свинину вынуть, нарезать поперек волокон тонкими ломтями по 1–2 штуки на порцию и держать до подачи на стол в бульоне.

Приготовить соус: муку подрумянить в сливочном масле до светло-кремового оттенка, развести ½ стакана горячего бульона, добавить томатную пасту и варить в течение 10–15 минут. Мясо разложить по тарелкам, полить соусом, посыпать зеленью и подать на стол с отварным картофелем или картофельным пюре.

Калорийность одной порции – 360 ккал.

Свинина, тушенная с яблоками

● ***На 4 порции:*** *400 г свинины, 2 ст. ложки смальца, 2 яблока, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка тмина или ½ ч. ложки сушеного майорана, соль по вкусу.*

Обработанное мясо посолить, посыпать мукой, выложить в сковороду с разогретым смальцем и обжарить на сильном огне. Потом переложить его в кастрюлю, посыпать тмином или майораном, влить две-три столовые ложки воды и тушить до мягкости, по необходимости подливая воду. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кружочками и добавить к мясу за 5–7 минут до конца тушения.

Готовое мясо выложить на тарелку, а образовавшийся при тушении соус слить и протереть через сито. Муку подсушить на сковороде, развести небольшим количеством соуса, размешать, соединить с остальным соусом и вскипятить. Мясо порезать наискось ломтиками, уложить на блюдо, залить соусом и подать на стол.

Калорийность одной порции – 390 ккал.

Отбивные по-грузински

● ***На 4 порции:*** *600 г бараньей корейки, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Баранину порезать вдоль ребер на ломти, оставляя в каждом реберную кость, и отбить с обеих сторон, придавая изделиям овальную форму. Отбивные посолить, поперчить, смазать растительным маслом, выложить на противень, поместить в хорошо нагретую духовку и жарить по 2–3 минуты с каждой стороны. Эти отбивные можно таким же образом поджарить и на решетке нагретого гриля. Подавать на стол с овощным салатом.

Калорийность одной порции – 350 ккал.

Рулет из баранины

● ***На 4 порции:*** *500 г баранины, 3–4 луковицы, 2 ст. ложки смальца, 1½ стакана бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или кинзы, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Мякоть баранины свернуть в виде рулета, посолить, уложить на противень с разогретым смальцем и жарить, переворачивая, в течение 15–20 минут. Затем рядом уложить нарезанный дольками лук и продолжать жарить до готовности. Рулет снять с противня и нарезать поперек волокон широкими тонкими ломтями.

Приготовить соус: муку подрумянить в разогретом масле до светло-кремового оттенка, развести небольшим количеством горячего бульона, тщательно размешать, соединить с остальным бульоном, довести до кипения и варить в течение 15 минут. Затем добавить оставшийся на противне мясной сок с луком, прокипятить, посолить, поперчить и перемешать.

Ломтики бараньего рулета уложить на блюдо, полить соусом, посыпать зеленью и подать на стол с кашей или отварным картофелем.

Калорийность одной порции – 390 ккал.

Куриные грудки с фруктами

● ***На 4 порции:*** *800 г куриных грудок, 1 л куриного бульона, 1 корень сельдерея, 1 стебель зеленого лука, 4 киви, 1 апельсин, 1 лимон, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, ¼ ч. ложки молотого кайенского перца, соль по вкусу.*

Куриные грудки с кожицей и костями вымыть, опустить в кипящий бульон, снять пену и варить в течение 10 минут, после чего еще раз снять пену. Сельдерей и зеленый лук почистить, вымыть, нарезать кусочками, всыпать в бульон и варить еще 10 минут, не доводя до кипения. Киви почистить, нарезать кружочками толщиной 5 мм и разложить на тарелке веером. Апельсин вымыть горячей водой, вытереть и разрезать пополам. С половины апельсина снять тонкими полосками цедру и посыпать ею киви. Из лимона и обеих половинок апельсина выжать сок. Сахар всыпать в сковороду с растопленным маслом и жарить, пока он не превратится в карамель. Затем, постепенно вливая фруктовый сок, размешать его, вскипятить, посолить и поперчить. Куриные грудки вынуть из бульона, удалить кожу и кости, мясо нарезать кусочками, уложить поверх киви и залить фруктовым соусом.

Калорийность одной порции – 310 ккал.

Куриные грудки

● ***На 4 порции:*** *4 половинки куриных грудок (по 150 г), 1 стакан кефира, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 стакана несладких кукурузных хлопьев, ⅔ стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Кефир вылить в миску, перемешать с соевым соусом, положить туда куриные грудки с косточками, перемешать и поставить на 4 часа в холодильник, периодически перемешивая.

Кукурузные хлопья измельчить скалкой или с помощью кухонного комбайна, сложить в миску, добавить муку, молотый перец и соль, перемешать и обвалять в этой смеси куриные грудки. Выложить их на смазанный маслом противень, сбрызнуть маслом, поместить в разогретую до 200 °С духовку и запекать в течение 20 минут. Потом курицу осторожно перевернуть, снова сбрызнуть маслом и запекать еще 20–30 минут до готовности.

Калорийность одной порции – 240 ккал.

Курица тушеная

● ***На 4 порции:*** *450 г куриного мяса, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3 зубка чеснока, 1 ч. ложка порошка карри, ½ ч. ложки куркумы, ⅔ стакана куриного бульона, 1 помидор, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа.*

Куриное мясо мелко нарезать. Очищенный лук измельчить и обжарить до мягкости в разогретом масле. Затем добавить мясо и продолжать обжаривать, пока куриное мясо не покроется румяной корочкой. После этого ввести измельченный чеснок, карри, куркуму и куриный бульон и, периодически помешивая, тушить в течение 25 минут. Готовое мясо выложить вместе с луком на середину блюда, вокруг уложить кружочки помидора, посыпать зеленью и подать на стол.

Калорийность одной порции – 165 ккал.

Печень жареная с луком

● ***На 4 порции:*** *600 г говяжьей или свиной печени, 2 ст. ложки муки, 3 луковицы, 4 ст. ложки говяжьего жира, смальца или маргарина, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Подготовленную печень нарезать широкими порционными ломтями, посолить, поперчить, обвалять в муке и поджарить в 1 ст. ложке разогретого жира. Очищенный лук порезать кольцами, посыпать мукой, обжарить в оставшемся жиру до золотистого цвета, вынуть шумовкой на сито и дать стечь жиру. Печень выложить на блюдо, посыпать луком, украсить зеленью и подать на стол.

Калорийность одной порции – 190 ккал.

Цыпленок, тушенный в соусе

● ***На 4 порции:*** *2 цыпленка (по 400 г), 3 ст. ложки кулинарного жира или сливочного масла, 1 луковица, 2–3 помидора, ½ стакана мясного бульона, ½ стакана виноградного вина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, ⅔ ч. ложки сахара, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Подготовленных цыплят разрезать вдоль на 2 части, положить в глубокую сковороду или сотейник и обжарить с обеих сторон в разогретом жиру.

Приготовить соус: очищенный лук измельчить и обжарить в небольшом количестве жира до золотистого цвета. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, а мякоть не очень крупно нарезать. Муку подрумянить на сухой сковороде, добавить лук, помидоры, сахар, соль, молотый перец и зелень, влить бульон и вино и хорошо перемешать.

Этим соусом залить цыплят и тушить их в течение 30 минут. Готовых цыплят выложить на блюдо, надеть на ножки папильотки, украсить зеленью и подать на стол.

Калорийность одной порции – 280 ккал.

Кролик отварной под соусом

● ***На 4 порции:*** *600 г крольчатины, 1 маленькая луковица, 1 небольшая морковь, ½ корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, ½ ч. ложки лимонного сока или лимонная кислота на кончике ножа, соль по вкусу.*

Лук, морковь и корень петрушки почистить, вымыть и мелко нарезать. Подготовленную крольчатину опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить овощи и варить до мягкости мяса. После этого кролика вынуть, разрезать на порционные куски, сложить в кастрюлю, накрыть и держать до подачи на стол в теплом месте.

Приготовить белый соус: муку подрумянить в сливочном масле или маргарине до светло-кремового оттенка, развести небольшим количеством теплого бульона, в котором варился кролик, тщательно растереть, чтобы не было комочков, и соединить с 1 стаканом горячего бульона. Соус поварить при слабом кипении в течение 20 минут, при необходимости снимая пену, потом посолить, добавить лимонный сок или растворенную в небольшом количестве воды кислоту, процедить через сито, протирая овощи, и снова довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом. Кролика выложить на блюдо, залить соусом и подать на стол.

Калорийность одной порции – 220 ккал.

Блюда из овощей и грибов

Баклажаны с орехами

● ***На 6 порций:*** *6 баклажанов, 1 луковица, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, ⅔ стакана зерен граната, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, выложить на противень, поместить в разогретую духовку и испечь на небольшом огне до мягкости. Печеные баклажаны очистить от кожицы, мелко порезать, посолить и поперчить. Очищенный лук измельчить, соединить с баклажанами, добавить орехи и зерна граната и хорошо перемешать. Подавать с отварным картофелем или рисом.

Калорийность одной порции – 160 ккал.

Баклажаны, тушенные с мясом

● ***На 4 порции:*** *3 баклажана, 300 г говядины, 1 луковица, 2 сладких перца, 1½–2 стакана томатного сока, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 1–1,5 см, сложить в миску, пересыпая солью, и оставить на 15–20 минут. Мясо ополоснуть, зачистить от пленок и пропустить через мясорубку. Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и нарезать соломкой. Очищенный лук измельчить, высыпать в сковороду с небольшим количеством разогретого масла, добавить сладкий перец и, помешивая, обжарить. С баклажанов слить выделившийся сок и поджарить их с обеих сторон в разогретом масле. В сотейник уложить слоями баклажаны, мясо и лук, посыпая каждый слой молотым перцем и солью. Залить продукты томатным соком, поместить в предварительно нагретую духовку и тушить в течение 15–20 минут. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Калорийность одной порции – 353 ккал.

Баклажаны, фаршированные мясом

● ***На 5 порций:*** *1 кг баклажанов, 400 г нежирной баранины, 2 луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, корица на кончике ножа, соль по вкусу.*

Баклажаны почистить, обрезать кончики и осторожно вынуть внутренности и семена, оставив по краям мякоть толщиной не менее 1 см. Подготовленные баклажаны опустить в кипящую подсоленную воду, проварить их в течение 1–2 минут, вынуть и охладить.

Баранину вместе с очищенной луковицей пропустить через мясорубку. Полученный фарш посолить, поперчить, перемешать, выложить в сковороду с небольшим количеством масла и, непрерывно помешивая, обжарить.

Оставшуюся луковицу почистить, измельчить, обжарить в масле, соединить с фаршем, добавить 2–3 ст. ложки измельченной зелени и тщательно перемешать.

Этой смесью наполнить баклажаны, порезать их на кружочки толщиной 2 см, выложить в сковороду с оставшимся маслом и поджарить с обеих сторон под закрытой крышкой. Готовые баклажаны выложить на блюдо, украсить зеленью и подать на стол.

Калорийность одной порции – 300 ккал.

Брюссельская капуста по-китайски

● ***На 4 порции:*** *450 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка кунжутного масла, ½–1 ст. ложка семян кунжута, молотый черный перец и соль по вкусу, 1 ст. ложка соевого соуса.*

Капусту очистить, мелко нарезать, положить в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать 3–4 минуты. Затем добавить соевый соус и кунжут и, постоянно помешивая, жарить еще 3 минуты. Готовую капусту при необходимости посолить, поперчить и подать на стол.

Калорийность одной порции – 70 ккал.

Брюссельская капуста, фаршированная шпротами

● ***На 4 порции:*** *24 кочешка брюссельской капусты, 1 банка консервированных шпрот, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 100 г сыра «Голландский», соль по вкусу.*

Брюссельскую капусту промыть, сделать в каждом кочешке с помощью специальной металлической выемки углубления и наполнить их шпротами. Подготовленную капусту уложить на смазанный маслом противень, подсолить, посыпать тертым сыром и положить сверху маленькие кусочки масла. Противень поместить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 10 минут.

Калорийность одной порции – 180 ккал.

Грибы запеченные

● ***На 4 порции:*** *400 г свежих грибов, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла, 1–2 зубка чеснока, 1 ст. ложка белого вина, сок ⅓ лимона, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка кедровых орешков, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Грибы почистить, вымыть и порезать крупными кусочками. Очищенный чеснок измельчить, высыпать в сковороду с разогретым маслом, добавить грибы и обжаривать 4–5 минут. Затем добавить вино, размешать, поместить сковороду в предварительно нагретую до 200 °С духовку и запекать в течение 15 минут. После этого вынуть грибы из духовки, полить лимонным соком, посыпать половиной петрушки, посолить, поперчить, перемешать и выложить на тарелку. Оставшуюся петрушку перемешать с лимонной цедрой, посыпать этой смесью грибы, украсить их поджаренными кедровыми орешками и подать в теплом виде.

Калорийность одной порции – 110 ккал.

Гороховое пюре

● ***На 4 порции:*** *500 г замороженного или консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 зубок чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, ½ стакана воды, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Лук и чеснок почистить, ополоснуть, измельчить, положить в кастрюлю с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать в течение 5 минут до мягкости. Затем добавить зеленый горошек и воду, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне еще 5 минут. После этого размять горошек до образования грубого пюре, затем посолить, поперчить, перемешать и подать.

Калорийность одной порции – 110 ккал.

Зеленая фасоль в ветчине

● ***На 4 порции:*** *200 г стручковой фасоли, 150 г вареной ветчины, ½ ч. ложки бальзамического уксуса.*

Стручковую фасоль очистить от стеблей, опустить в большую кастрюлю с кипящей водой и варить 5 минут. Затем фасоль вынуть шумовкой и окунуть в холодную воду, чтобы она осталась хрустящей и зеленой. Ветчину нарезать тонкими широкими ломтиками и завернуть в каждый ломтик по 4–5 стручков фасоли. Готовое кушанье выложить на плоскую тарелку, сбрызнуть уксусом и подать на стол.

Калорийность одной порции – 50 ккал.

Зеленая фасоль с луком

● ***На 4 порции:*** *750 г стручковой фасоли, 1 большая луковица, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, ½ стакана нежирных сливок или сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, молотый белый перец и соль по вкусу.*

Стручковую фасоль промыть, удалить по всей длине стебель, разрезать стручки на 2–3 части, сложить в кастрюлю, залить подсоленной водой так, чтобы она покрывала фасоль, накрыть крышкой и варить в течение 20–25 минут. Очищенный лук измельчить, высыпать в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжарить. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, перемешать с луком, добавить сливки или сметану, соль и молотый перец и тушить овощи еще 3–5 минут. При подаче на стол посыпать кушанье зеленью петрушки и укропа.

Калорийность одной порции – 180 ккал.

Капуста цветная с маслом

● ***На 4 порции:*** *1 кг цветной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Цветную капусту разделить на кочешки, крупные разрезать на 2–4 части, промыть, опустить в кастрюлю с подсоленной водой и варить до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной проточной водой. В большой миске соединить масло, уксус, лимонный сок, петрушку, укроп, соль и молотый перец и тщательно перемешать. Затем добавить капусту, снова перемешать, накрыть крышкой и поставить на 20–30 минут в холодильник.

Калорийность одной порции – 122 ккал.

Картофельное пюре с зеленым горошком

● ***На 4 порции:*** *10–11 картофелин, 350 г замороженного зеленого горошка, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 3 ст. ложки нежирной сметаны, 1 маленькая головка чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль по вкусу.*

Головку чеснока очистить от верхней шелухи, смазать маслом, положить на противень, поместить в разогретую до 180 ˚С духовку и запекать в течение 20–30 минут, после чего разделить на зубки. Очищенный картофель вымыть, порезать на кусочки, опустить в кастрюлю с подсоленной водой, довести до кипения и варить 15–20 минут. За 3 минуты до конца варки добавить зеленый горошек. Готовый картофель слить, снова поставить на огонь, выпарить оставшуюся влагу, добавить масло, сметану и чеснок и растолочь в пюре. При подаче на стол посыпать зеленью укропа.

Калорийность одной порции – 280 ккал.

Морковь, тушенная с вином

● ***На 4 порции:*** *10 шт. моркови, 1 корень имбиря, 1 ст. ложка размягченного сливочного масла, 1 ст. ложка хереса или шерри, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Очищенную и вымытую морковь порезать по диагонали на толстые кусочки, положить в кастрюлю с маслом, добавить тертый имбирь, вино и ⅓ стакана воды, посолить и поперчить. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить морковь на среднем огне в течение 10 минут. Затем крышку снять, увеличить огонь и продолжать тушить еще 5–8 минут до мягкости.

Калорийность одной порции – примерно 80 ккал.

Морковь, тушенная с грибами

● ***На 4 порции:*** *1 кг моркови, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан овощного бульона, 1 ч. ложка сушеных грибов, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, молотый белый перец и соль по вкусу.*

Грибы замочить на 2–3 часа в холодной воде, а потом слить и мелко нарезать. Морковь почистить, вымыть и нарезать крупной соломкой толщиной около 1 см. Очищенный лук измельчить и, помешивая, обжарить в половине разогретого масла до светло-золотистого оттенка. Затем добавить морковь и грибы, перемешать, залить горячим бульоном, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне в течение 15 минут. После этого снять крышку, овощи посолить, поперчить и тушить еще 10–15 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Калорийность одной порции – 180 ккал.

Морковь, тушенная с рисом и черносливом

● ***На 4 порции:*** *4 моркови, ½ корня петрушки, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 6–8 шт. чернослива, 4 ст. ложки риса, 2 ч. ложки сахара, 4 ст. ложки нежирной сметаны.*

Морковь и корень петрушки почистить, ополоснуть, нарезать соломкой и обжарить в разогретом масле. Чернослив вымыть, сложить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить в течение 5–7 минут до мягкости, после чего вынуть из отвара, удалить косточки, а мякоть порезать на 2–3 части. Обжаренные овощи положить в отвар чернослива, добавить промытый рис и тушить до мягкости крупы. За 1–2 минуты до конца тушения всыпать сахар.

Готовое блюдо украсить черносливом, полить сметаной и подать на стол.

Калорийность одной порции – примерно 295 ккал.

Овощи, запеченные в гриле

● ***На 4 порции:*** *1 луковица, 4 кабачка, 4 помидора, 1 яблоко, 8 маленьких лавровых листов, 2–3 ст. ложки яблочного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Лук почистить, разрезать на 4 части, опустить в кипящую воду и варить в течение 5 минут до мягкости, следя, чтобы он не утратил форму. Очищенные от кожицы кабачки порезать на крупные куски и проварить в течение 1 минуты, чтобы они размягчились. Яблоко очистить от кожуры и разрезать на 8 частей, удаляя сердцевину. Помидоры окунуть на 1 минуту в кипящую воду, снять с них кожицу, а мякоть разрезать на четыре части. На 4 вертела насадить поочередно лук, помидоры, кабачки, яблоко и лавровые листы, поместить их на раскаленную решетку гриля и запекать в течение 10–12 минут, постоянно переворачивая и поливая яблочным соком.

Калорийность одной порции – 95 ккал.

Овощное рагу с грибами

● ***На 6 порций:*** *5–6 картофелин, 3 моркови, 2 луковицы, ½ стакана вареной фасоли, 5–6 вареных шампиньонов, 2–3 кочешка брюссельской капусты, 1 корень петрушки, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.*

Овощи почистить и вымыть. Картофель, морковь и сладкий перец нарезать крупными кусочками. Лук и корень петрушки измельчить. Кочешки брюссельской капусты разрезать на 2–3 части. Помидоры и грибы порезать маленькими кусочками. Морковь и сладкий перец сварить отдельно в подсоленной воде. Лук высыпать в сковороду с разогретым растительным маслом, пожарить до прозрачности, добавить картофель и обжаривать в течение 7–10 минут.

Приготовить соус: муку подрумянить на сливочном масле, развести ½ стакана отвара от фасоли, добавить помидоры и грибы, довести до кипения и варить 10 минут.

В кастрюлю положить картофель с луком, морковь, сладкий перец, фасоль, капусту и корень петрушки, залить соусом, посолить, накрыть крышкой и тушить в течение 15–20 минут.

Калорийность одной порции – 120 ккал.

Блюда из круп и муки

Блины дрожжевые

● ***На 6 порций:*** *1½ стакана муки, 1¼ стакана молока, 12 г дрожжей, 2 яйца, 1½ ст. ложки сливочного масла.*

Дрожжи растворить в половине теплого молока, всыпать половину просеянной муки, хорошо перемешать и поставить на 2 часа в теплое место, чтобы тесто подошло. После этого добавить яичные желтки, растертые с размягченным сливочным маслом, соль, оставшуюся муку и молоко, снова хорошо перемешать и поставить подходить еще на один час. Затем взбить яичные белки, осторожно размешивая, ввести в тесто и, набирая большой ложкой, выпекать блины на смазанной маслом раскаленной сковороде. Подавать на стол с вареньем.

Калорийность одной порции – 385 ккал.

Каша манная «Фруктис»

● ***На 4 порции:*** *½ стакана манки, 1 стакан клюквы, брусники или малины, 2½ стакана воды, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

Ягоды промыть, растолочь, отжать сок и слить его в отдельную посуду, а выжимки залить водой, довести до кипения и варить в течение 15 минут. Полученный отвар процедить, добавить сахар и соль и снова довести до кипения. Манную крупу, размешивая, развести ягодным соком, влить, постоянно помешивая, в кипящий сироп и сварить густую манную кашу. Вылить ее на противень, остудить и подать на стол с нежирными сливками или молоком.

Калорийность одной порции – примерно 180 ккал.

Каша пшенная с творогом

● ***На 4 порции:*** *1 стакан пшена, 3–4 стакана воды, 1 стакан нежирного творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

Пшено перебрать, хорошо промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить в течение 10 минут. Затем добавить сливочное масло, сахар, соль и растертый творог, хорошо перемешать и варить кашу до готовности. Отдельно можно подать молоко, простоквашу или кефир.

Калорийность одной порции – 200 ккал.

Пельмени с бараниной

● ***На 4 порции:*** *1 стакан муки, 1 яйцо, 400 г нежирной баранины, 1 луковица, 3½ стакана костного бульона, 1 пучок зелени кинзы, 1 ст. ложка сушеной мяты, молотый черный или красный перец и соль по вкусу.*

Приготовить начинку: баранину пропустить через мясорубку. Очищенный лук крупно нарезать и вместе с мясом еще раз прокрутить. В полученный фарш добавить половину измельченной кинзы, соль и молотый перец и тщательно перемешать.

Приготовить тесто: муку просеять горкой в миску, сделать углубление, вбить в него яйцо и, добавляя воду, замесить крутое тесто, отлипающее от стенок посуды и от рук.

Раскатать его на посыпанном мукой столе в пласт толщиной 1 мм и порезать на квадраты со стороной 3–4 см. В центр каждого квадратика положить немного фарша, сложить пополам, защипать края, а кончики отвести назад и соединить. Подготовленные пельмени слегка встряхнуть на сите, освобождая от лишней муки, опустить в процеженный кипящий бульон и варить в течение 5 минут, пока они не всплывут. Готовые пельмени посыпать мятой и кинзой и подать на стол горячими. Отдельно подать уксус или уксус с чесноком.

Калорийность одной порции (10 пельменей) – примерно 320 ккал.

Пирог с сельдереем

● ***На 6 порций:*** *4 ст. ложки муки, 1½ ст. ложки размягченного смальца, ¼ стакана воды, 1 ч. ложка масла или маргарина, соль по вкусу.*

Для начинки: *350 г кочанного сельдерея, 1 стакан воды, 1 крупная луковица, 3 яйца, 2 ст. ложки нежирных сливок, 3 ст. ложки тертого твердого сыра, 1/5 ч. ложки тертого мускатного ореха, молотый белый перец и соль по вкусу.*

Приготовить тесто: муку просеять в миску, добавить смалец, соль и воду и замесить мягкое тесто. Уложить его в смазанную маслом небольшую форму или сковороду, разровнять поверхность, сделать бортики и поставить в холодильник.

Приготовить начинку: сельдерей почистить, вымыть, стебли разрезать вдоль напополам, порезать на мелкие кусочки, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить в течение 7–8 минут, после чего откинуть на сито и обсушить. Очищенный лук измельчить. Яйца растереть со сливками, добавить сельдерей, лук, сыр и мускатный орех, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Полученную начинку выложить на тесто, поместить пирог на средний уровень разогретой до 220 °С духовки и выпекать в течение 40 минут. Готовый пирог осторожно выложить на блюдо, разрезать на порции и подать горячим.

Калорийность одной порции – 190 ккал.

Рис, запеченный с овощами и сыром

● ***На 6 порций:*** *⅔ стакана длиннозернистого риса, 2 сладких перца красного и зеленого цвета, 4 ст. ложки измельченной зелени сельдерея, 5–6 консервированных помидоров, 50 г маргарина, ¼ ч. ложки порошка карри, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Рис промыть и сварить в кипящей подсоленной воде рассыпчатую кашу. Сладкий перец очистить от семян, промыть, нарезать соломкой, положить в кастрюлю с 2–3 столовыми ложками воды, добавить сельдерей и крупно нарезанные консервированные помидоры и тушить, пока овощи не станут мягкими. Потом всыпать карри, соль, молотый перец и рис и, помешивая, тушить, пока кушанье не загустеет.

Выложить все в смазанную маргарином глубокую сковороду, разровнять поверхность, посыпать тертым сыром и мелко нарезанным маргарином, поставить на решетку гриля или в разогретую духовку и запекать, пока верх не подрумянится.

Калорийность одной порции – 170 ккал.

Спагетти с чесноком

● ***На 4 порции:*** *250 г спагетти, 4 зубка чеснока, 1 острый красный перец, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка тертого сыра или брынзы, 1 ч. ложка соли.*

Чеснок почистить, измельчить, всыпать в небольшую сковороду с 3 ст. ложками разогретого оливкового масла, добавить целый красный перец и, постоянно помешивая, слегка обжарить, следя, чтобы чеснок не стал коричневым и не приобрел горький вкус. Потом сковороду снять с плиты, удалить перец, закрыть крышкой и держать в теплом месте.

Спагетти опустить в кастрюлю с большим количеством кипящей подсоленной воды и одной столовой ложкой растительного масла и варить в течение 7–8 минут, после чего откинуть на сито и дать стечь. В хорошо нагретой кастрюле перемешать спагетти и чесночное масло, выложить на блюдо, посыпать петрушкой и сыром и подать на стол.

Калорийность одной порции – 310 ккал.

Лазанья запеченная

● ***На 6 порций:*** *1½ стакана муки, 250 г шпината, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана нежирной сметаны, 4 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.*

Для начинки: *100 г жареной говядины, 50 г нежирной ветчины, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, ½ корня сельдерея, ½ стакана бульона, ½ стакана томатного пюре, ½ стакана белого вина, 1/5 ч. ложки тертого мускатного ореха, 1 маленький пучок зелени петрушки, укропа и тимьяна, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Приготовить начинку: мясо и ветчину порезать мелкими кубиками. Лук, морковь и сельдерей почистить, вымыть, мелко нарезать и, помешивая, обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить мясо, ветчину, мускатный орех, посолить, поперчить и жарить еще 20 минут. После этого влить томатное пюре, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 10 минут. Потом добавить бульон, вино и связанные в пучок веточки петрушки, укропа и тимьяна и тушить на умеренном огне еще 1 час, после чего удалить пучок зелени.

Приготовить тесто: шпинат промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, проварить 5 минут, вынуть и мелко нарезать. Соединить его с яйцами, всыпать просеянную муку, замесить тесто и дать ему постоять 30 минут. Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратиками со стороной 7 см и сварить их в кипящей подсоленной воде, добавив в нее 1 ст. ложку растительного масла, чтобы тесто не склеивалось. Затем откинуть их на сито, чтобы стекла вода, выложить на чистую ткань и дать обсохнуть.

Глубокую сковороду или сотейник смазать маслом и на дно выложить слой квадратиков из теста. На них положить слой мясной начинки, полить сметаной, посыпать тертым сыром и повторить слои еще 1–2 раза так, чтобы верхним слоем был сыр. Поместить лазанью в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 40 минут. Подавать на стол в горячем виде.

Калорийность одной порции – примерно 330 ккал.

Десерты

Овсяное печенье

● ***На 4 порции:*** *1 стакан овсяных хлопьев, 2½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 яичный желток, ⅓ ч. ложки соды, ½ ч. ложки соли.*

Хлопья перемешать с мукой, сыром, солью, содой и сливочным маслом, хорошо растереть и, постепенно вливая молоко, замесить крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт, вырезать с помощью стакана круги, смазать края желтком, выложить на противень и выпекать в предварительно нагретой духовке в течение 10–15 минут до золотисто-коричневого цвета.

Калорийность одной порции – 90 ккал.

Персики в вине

● ***На 4 порции:*** *8 персиков, 1½ стакана красного вина, сок одного лимона, ½ стакана воды, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 стручок ванили.*

Спелые крепкие персики вымыть, ошпарить кипятком, разрезать напополам, удалить косточки, порезать тонкими дольками и поставить в холодильник. Сахарную пудру залить водой, довести до кипения, добавить разрезанный вдоль стручок ванили, снять с огня и процедить. Вино довести до кипения, влить процеженный сироп и лимонный сок, перемешать и остудить. Выложить персики на блюдо, залить винной смесью и поставить в холодильник как минимум на 30 минут.

Калорийность одной порции – 157 ккал.

Суфле клубничное

● ***На 6 порций:*** *2 стакана клубники, 4 яичных белка, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ст. ложки сахарной пудры.*

Очищенную от хвостиков и вымытую землянику протереть через сито или превратить в пюре с помощью миксера. Затем добавить к этой массе сахар и, помешивая, варить до тех пор, пока пюре не будет держаться на венчике, после чего охладить. Яичные белки взбить в крепкую пену, соединить с охлажденным пюре, размешать и еще раз взбить. Полученную массу выложить в смазанную маслом эмалированную сковороду или форму, поместить в нагретую до 200–250 °С духовку и запечь. Готовое суфле опрокинуть на блюдо, посыпать сахарной пудрой и подать с холодным молоком.

Калорийность одной порции – примерно 215 ккал.

Фруктовый шербет

● ***На 8 порций:*** *2–3 манго, ½ стакана сахара, сок одного лимона, 1 яичный белок, листики мелиссы для украшения.*

Манго вымыть, почистить и удалить косточки. Мякоть (ее должно получиться около 500 г) соединить с половиной сахара и лимонным соком, взбить миксером в однородное пюре, выложить в вазочку или форму и поставить на 30 минут в холодильник для застывания.

Яичный белок взбить в пену на горячей водяной бане, всыпать в него тонкой струйкой оставшийся сахар и взбивать еще 4 минуты в крутую пену. Потом посуду с белком поставить в миску с водой и, продолжая взбивать, охладить. Когда шербет загустеет и превратится в плотный крем, ввести в него, осторожно размешивая, взбитый белок и поставить в холодильник еще на 5–10 минут. С помощью специальной ложки сформовать из шербета 8 шариков, разложить их в фужеры или вазочки, украсить листочками мелиссы и подать на стол.

Калорийность одной порции – 150 ккал.

Шарлотка абрикосовая

● ***На 4 порции:*** *400 г абрикосов, 2 стакана толченых ржаных сухарей, 2 ст. ложки сахара, 5 ст. ложек портвейна или десертного вина, 2 яичных желтка, 5 ст. ложек нежирной сметаны или сливок, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Из ржаного хлеба приготовить сухари, растолочь их в ступке и просеять через дуршлаг, чтобы удалить крупные кусочки. Вымытые абрикосы разделить на половинки, удаляя косточки. В смазанную маслом и слегка посыпанную сухарями форму положить слой сухарей, на них выложить часть абрикосов, посыпать их сахаром, полить вином и снова посыпать сухарями. Повторять слои сухарей и абрикосов, пока не закончатся продукты (верхним слоем должны быть сухари). Яичные желтки взбить со сметаной, полить этой смесью шарлотку, посыпать ее маленькими кусочками сливочного масла, поместить в предварительно нагретую духовку и запекать 15–20 минут. Подавать с компотом или фруктовым соком.

Калорийность одной порции – примерно 180 ккал.

Шарлотка яблочная

● ***На 6 порций:*** *1,5 кг кислых яблок, ⅔ стакана муки, 4 яйца, 1 яичный белок, ⅔ стакана сахара.*

Яблоки вымыть, очистить от сердцевины и нарезать маленькими кубиками. Яйца взбить с помощью миксера в крепкую пену и, продолжая взбивать, всыпать понемногу сахар, оставив одну столовую ложку, а потом так же маленькими порциями всыпать муку. В полученную массу осторожно добавить яблоки, перемешать, вылить на застеленный калькой противень, поместить в предварительно нагретую духовку и запекать. Тем временем яичный белок взбить в пену, добавить оставшийся сахар и снова взбить. Это безе выложить с помощью корнетика или шприца поверх шарлотки и выпекать до золотистого цвета.

Калорийность одной порции – 170 ккал.

Чернослив, фаршированный творогом

● ***На 4 порции:*** *1 стакан чернослива, ½ стакана творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Чернослив залить небольшим количеством горячей воды и оставить под крышкой для набухания; затем освободить от косточек. Творог протереть через сито, смешать с яйцами, сахаром и солью, наполнить этой начинкой чернослив. Затем положить его на сковороду, залить сметаной и запечь. Готовое блюдо полить сливочным маслом. Отдельно подать сметану.

Калорийность одной порции – примерно 180 ккал.

Фруктовый десерт со сгущенным молоком

● ***На 4 порции:*** *2 банана, 3 кислых яблока, 2 груши, 2 киви, 6–8 слив или абрикосов, ½ стакана красных ягод, 3–4 ст. ложки сгущенного молока.*

Бананы и киви почистить. Яблоки, груши, сливы, абрикосы вымыть и удалить косточки. Подготовленные фрукты нарезать крупными ломтиками, залить сгущенным молоком и перемешать. Затем добавить ягоды (малину, клубнику, бруснику и т. п.), еще раз осторожно перемешать и сразу же подать на стол.

Калорийность одной порции – 150 ккал.